



Orientações Oficiais do Projeto para o Incentivo à Atividade Física, Lazer Saudável e Saúde

Para ser um jogador de alto nível e aproveitar o e-sport como um lazer verdadeiro, o seu corpo precisa estar tão afiado quanto a sua mente. Siga estas instruções diárias obrigatórias:

1. Regra dos Intervalos (Pausa Ativa)

A cada 50 ou 60 minutos de jogo: Faça uma pausa obrigatória de 5 a 10 minutos. O que fazer na pausa: Levante-se da cadeira, caminhe pelo ambiente, descanse os olhos focando em objetos distantes pela janela e faça os alongamentos recomendados. Não use esse tempo para olhar o celular!

2. Circuito de Alongamento Express (Prevenção de Lesões)

Antes de começar a jogar e durante as pausas, dedique 3 minutos para alongar: Pulsos e Dedos: Estenda o braço para a frente com a palma da mão para cima e puxe os dedos para trás com a outra mão. Segure por 20 segundos em cada braço.

Pescoço: Gire suavemente o pescoço em círculos e depois incline a cabeça para cada lado, segurando levemente com a mão.

Coluna e Pernas: Fique de pé, entrelace os dedos e estique os braços lá em cima, como se estivesse espreguiçando. Depois, tente tocar a ponta dos pés sem dobrar os joelhos.

3. Meta Diária de Movimento (Atividade Física)

O e-sport é lazer, mas o seu corpo exige movimento real diário. Escolha pelo menos uma dessas opções todos os dias: Praticar 30 minutos de uma atividade física moderada (caminhada rápida, corrida, ciclismo, musculação ou futebol).

4. Combustível do Jogador (Hidratação e Nutrição)

Água na Mesa: Mantenha sempre uma garrafa de água ao seu lado. A meta é consumir pelo menos 2 a 3 litros de água ao longo do dia. A desidratação diminui os reflexos e causa dor de cabeça.

Evite os Excessos: Substitua salgadinhos industriais por frutas ou castanhas durante os treinos.

Evite o excesso de bebidas energéticas e refrigerantes.

5. Higiene do Sono e Lazer Integral

Desconexão: Encerre as telas pelo menos 30 a 45 minutos antes de dormir para garantir um sono reparador. O sono adequado é o que consolida a memória e melhora sua mira no dia seguinte.

Lazer offline: Lembre-se de equilibrar o esport com outras formas de lazer social e ao ar livre.